

学校給食予定献立表

令和5年度5月

日	曜	牛乳	献立名	主な材料とその働き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	献立メモ	食具	
				おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーのもとになる					
1	月	○	ご飯 キャベツと油揚げの味噌汁 鶏肉の抹茶塩こうじ焼き 厚揚げのそぼろ煮	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりにく ぶたにく だいず なまあげ	キャベツ ながねぎ こなちや しょうが たまねぎ えだまめ	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん	747	39.8	八十八夜(5/2) 抹茶を使った料理	はし スプーン	
2	火	○	ご飯 すまし汁 いかの照り焼き 切り干し大根のサラダ 柏餅★	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ いか まぐろフレーク	えのきたけ ほうれんそう ながねぎ きりほしだいこん にんじん きゅうり	こめ あぶら こめこさとう でんぶん かしわもち	744	32.3	端午の節句(5/5) かぶとの形のかまぼこが 入ったすまし汁 かしわもち	はし	
8	月	○	カレーライス 海藻入り大根サラダ 「☆」のかたちのにんじんをさがしてみてね!	ぶたにく ぶたレバー レンズまめ ぎゅうにゅう かいそうミックス	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ りんご だいこん キャベツ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	790	25.7		スプーン フォーク	
9	火	○	ご飯 チンゲンサイと豆腐の卵スープ 豚キムチ炒め フルーツ杏仁豆腐	ぎゅうにゅう とうふ たまご ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ しょうが チンゲンサイ ながねぎ にんにく もやし はくさいキムチ なら レモン パイナップル みかん	こめ あぶら でんぶん ごま ごまあぶら さとう あんにとんどうふ	736	29.9		はし スプーン	
10	水	◆	揚げパン★ クラムチャウダー キャベツとアスパラのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン レンズまめ あさり なまクリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ アスパラガス にんにく	こめこぼん(ミックス) あぶら さとう こむぎこ バター じゃがいも オリーブあぶら	759	25.3	潮干狩りにちなんだ料理 (あさり)	スプーン フォーク	
11	木	○	ご飯 じゃが芋と生揚げの味噌汁 ちくわの磯辺揚げ(2本) 鶏肉とこんにやくの煮物	ぎゅうにゅう なまあげ みそ わかめ あぶらあげ ちくわ あお のり とりにく さつまあげ	こまつな ながねぎ ほうれんそう しょうが こんにやく にんじん	こめ あぶら じゃがいも こむぎこさとう	756	30.7		はし	
12	金	○	ご飯 豆腐の中華煮 糸寒天のサラダ 美生柑★	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご とうふ えび こんにやくかんてん	しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ キャベツ こまつな みしょうかん	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	756	32.9		はし スプーン	
15	月	○	ご飯 もずくの和風スープ ししゃものカレー揚げ(2本) じゃが芋のそぼろ煮	ぎゅうにゅう なまあげ もずく からふとししゃも ぶたにく だいず	たまねぎ えのきたけ ながねぎ こまつな しょうが にんじん さやいんげん	こめ あぶら でんぶん じゃがいも さとう	750	26.7		はし スプーン	
16	火	○	中華丼 こんにやくサラダ カラマンダリンオレンジ★	ぶたにく うずらたまご いか ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ にんじん はくさい チンゲンサイ こんにやく キャベツ きゅうり カラマンダリンオレンジ	こめ むぎ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	732	29.9		はし スプーン	
17	水	□	スパゲッティミートソース マゼドアンサラダ	ぶたにく ぶたレバー だいず レンズまめ チーズ コーヒーマルク まぐろフレーク	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト えだまめ	スパゲッティ オリーブあぶら あぶら さとう じゃがいも	795	31.6		スプーン フォーク	
18	木	○	ご飯 豆乳担々風スープ いかの中華ソースがけ キャベツと茎わかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ とうにゅう いか くわかめ	にんにく にんじん キャベツ こまつな たまねぎ しょうが きゅうり	こめ あぶら ごまあぶら はるさめ ごま こめこさとう でんぶん	754	33.8		はし	
19	金	◆	もぶりご飯(広島県の料理) 大平(広島県の料理) コロコロさめのごま揚げ 清見オレンジ★	くろまめ あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく なまあげ もうかざめ	にんじん れんこん しょうが しいたけ こんにやく ごぼう こまつな きよみオレンジ	こめ あぶら さとう さといも ごま でんぶん	766	38.1	食育の日(19日) G7サミット開催地広島 の料理(もぶり、大平、 さめ)	はし	
22	月	○	ご飯 肉じゃがカレー風味 ギンポのねぎ塩焼き おかひじきとツナのごま和え	ぎゅうにゅう ぶたにく ギンポ まぐろフレーク	にんにく たまねぎ にんじん しらたき ながねぎ おかひじき もやし キャベツ	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	738	32.6		はし	
23	火	○	ご飯 わかめスープ 酢豚 にらともやしのナムル	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ぶたにく	えのきたけ ながねぎ こまつな しょうが にんじん たまねぎ ピーマン もやし なら	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	744	27.5		はし スプーン	
24	水	○	胚芽丸パン★ コーンポタージュ タンドリーチキン にんじんサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク なまクリーム とりにく ヨーグルト まぐろフレーク	たまねぎ コーン パセリ にんにく キャベツ にんじん きゅうり	はいがパン あぶら こむぎこ さとう	822	41.4		スプーン フォーク	
25	木	○	ご飯 大根と油揚げの味噌汁 いわしハンバーグ 小松菜ともやしのお浸し (糸削り節)	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ いわし とりにく たまご とうにゅう かつおぶし	だいこん ぶなしめじ ながねぎ しょうが たまねぎ もやし こまつな にんじん	こめ あぶら じゃがいも パンこ ごま さとう でんぶん	755	40.0		はし	
26	金	○	麻婆丼 春雨の中華サラダ バレンシアオレンジ★	ぶたにく ぶたレバー だいず みそ とうふ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ たけのこ ほしいたけ きくらげ にんじん チンゲンサイ オレンジ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	817	32.3		はし スプーン	
29	月	○	コーンピラフ キャロットポタージュ チキンガーリックソテーマトソース フルーツヨーグルト	ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム とりにく チーズ ヨーグルト	たまねぎ コーン パセリ にんじん にんにく トマト パイナップル みかん ナタデココ	こめ バター じゃがいも あぶら オリーブあぶら さとう	748	31.1		スプーン フォーク	
30	火	○	ご飯 玉ねぎとえのきの味噌汁 鰹とじゃが芋の揚げがらめ じゃこサラダ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ かつお ちりめんじゃこ	たまねぎ えのきたけ こまつな しょうが だいこん にんじん きゅうり	こめ あぶら でんぶん じゃがいも さとう ごまあぶら	737	30.6		はし	
31	水	○	ごま味噌つけ麺 ベーコンポテト 大根ときゅうりの中華酢あえ	ぶたにく だいず みそ ぎゅうにゅう ベーコン しおこんぶ	にんにく しょうが にんじん もやし えのきたけ ながねぎ こまつな パセリ コーン きゅうり だいこん	むしちゅうかめん あぶら ごま バター じゃがいも さとう ごまあぶら	743	29.9		はし	
給食回数							20	回			
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。							基準栄養量	830	34.2		

◎給食の実施日は学校によって異なります。 ★：片付けの時にビニール袋を使う料理です。

◎給食内容や食物アレルギー等について御不明な点がございましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。

◎5月分給食費の口座引き落としは、5月31日(水)です。納め忘れのないように、残高の確認をお願いいたします。

◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。

《問い合わせ先》

福生市学校給食センター


(電話) 042-551-8351

学校給食予定献立表

令和5年度5月

日	曜	豆乳	献立名	主な材料とその働き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	献立メモ	食具	
				おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーのもとになる					
1	月	○	ご飯 キャベツと油揚げの味噌汁 鶏肉の抹茶塩こうじ焼き 厚揚げのそぼろ煮	だいずいんりょう あぶらあげ みそ とりにく ぶたにく だいず なまあげ	キャベツ ながねぎ こなちや しょうが たまねぎ えだまめ	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぷん	745	40.2	八十八夜(5/2) 抹茶を使った料理	はし スプーン	
2	火	○	ご飯 すまし汁 いかの照り焼き 切り干し大根のサラダ 柏餅	だいずいんりょう とうふ かまぼこ いか まぐろフレーク	えのきたけ ほうれんそう ながねぎ きりぼしだいこん にんじん きゅうり	こめ あぶら こめこ さとう でんぷん かしわもち	751	33.4	端午の節句(5/5) かぶとの形のかまぼこ が入ったすまし汁 かしわもち	はし	
8	月	○	カレーライス 海藻入り 大根サラダ  「☆」のかたちの にんじんをさ がしてみてね!	ぶたにく ぶたレバー レンズまめ だいずいんりょう かいそうミックス	にんにくしょうが たまねぎ にんじん エリンギ りんご だいこん キャベツ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	769	24.7		スプーン フォーク	
9	火	○	ご飯 チンゲンサイと豆腐のスープ 豚キムチ炒め フルーツ杏仁豆腐	だいずいんりょう とうふ とりにく ぶたにく みそ かんでん とうにゅう	にんじん たまねぎ しょうが チンゲンサイ ながねぎ にんにく もやし はくさいキムチ なら りんご もも ようなしレモン	こめ でんぷん ごま ごまあぶら さとう	746	32.3		はし スプーン	
10	水	◆	揚げパン クラムチャウダー キャベツとアスパラのサラダ	だいずいんりょう ベーコン レンズまめ とうにゅう あさり	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ アスパラガス にんにく	こめこパン あぶら さとう じゃがいも こめこ しよぶつせいシュレッド オリーブあぶら	892	23.3	潮干狩りにちなんだ料 理(あさり)	スプーン フォーク	
11	木	○	ご飯 じゃが芋と生揚げの味噌汁 ちくわの磯辺揚げ(2本) 鶏肉とこんにやくの煮物	だいずいんりょう なまあげ みそ わかめ あぶらあげ ちくわ あおの り とりにく さつまあげ	こまつな ながねぎ ほうれんそう しょうが こんにやく にんじん	こめ じゃがいも こめこ あぶら さとう	767	32.0		はし	
12	金	○	ご飯 豆腐の中華煮 糸寒天のサラダ 美生柑	だいずいんりょう ぶたにく いか とうふ さつまあげ こんにやくかんでん	しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ キャベツ こまつな みしょうかん	こめ でんぷん ごまあぶら さとう	750	34.1		はし スプーン	
15	月	○	ご飯 もずくの和風スープ ししゃものカレー揚げ(2本) じゃが芋のそぼろ煮	だいずいんりょう なまあげ もずく からふと ししゃも ぶたにく だいず	たまねぎ えのきたけ ながねぎ こまつな しょうが にんじん さやいんげん	こめ でんぷん あぶら じゃがいも さとう	720	25.7		はし スプーン	
16	火	○	中華丼  こんにやくサラダ カラマンダリンオレンジ	ぶたにく ちくわ いか だいずいんりょう	にんにくしょうが たまねぎ たけのこ きくらげ にんじん はくさい チンゲンサイ こんにやく キャベツ きゅうり カラマンダリンオレンジ	こめ むぎ でんぷん ごまあぶら さとう	748	29.0		はし スプーン	
17	水	コ	スパゲッティミートソース  マセドアンサラダ	ぶたにく ぶたレバー だいず レンズまめ だいずいんりょう(コーヒー) まぐろフレーク	にんにくしょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト えだまめ	げんまいめん オリーブあぶら あぶら さとう じゃがいも	793	25.2		スプーン フォーク	
18	木	○	ご飯 豆乳担々風スープ いかの中華ソースがけ キャベツと茎わかめのサラダ	だいずいんりょう ぶたにく だいず とうふ とうにゅう いか くきわかめ	にんにく にんじん キャベツ こまつな たまねぎ しょうが きゅうり	こめ ごまあぶら はるさめ ごま あぶら こめこ さとう でんぷん	748	34.2		はし	
19	金	◆	もぶりご飯(広島県の料理) 大平(広島県の料理) コロコロさめのごま揚げ 清見オレンジ	くろまめ あぶらあげ だいずいんりょう とりにく なまあげ もうかざめ	にんじん れんこん しょうが しいたけ こんにやく ごぼう こまつな きよみオレンジ	こめ あぶら さとう さとも ごま でんぷん	745	37.3	食育の日(19日) G7サミット開催地広島 県の料理(もぶり、大 平、さめ)	はし	
22	月	○	ご飯 肉じゃがカレー風味 ギンポのねぎ塩焼き おかひじきとツナのごま和え	だいずいんりょう ぶたにく ギンポ まぐろフレーク	にんにく たまねぎ にんじん しらたき ながねぎ おかひじき もやし キャベツ	こめ じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	747	33.0		はし	
23	火	○	ご飯 わかめスープ 酢豚 にらともやしのナムル	だいずいんりょう とうふ わかめ ぶたにく	えのきたけ ながねぎ こまつな しょうが にんじん たまねぎ ピーマン もやし なら	こめ でんぷん ごまあぶら あぶら さとう	745	28.0		はし スプーン	
24	水	○	米粉スライスパン コーンポタージュ タンドリーチキン にんじんサラダ	だいずいんりょう ベーコン とうにゅう とりにく とうにゅうヨーグルト まぐろフレーク	たまねぎ コーン パセリ にんにく キャベツ にんじん きゅうり	こめこパン しよぶつせいシュレッド こめこ あぶら さとう	792	30.8		スプーン フォーク	
25	木	○	ご飯 大根と油揚げの味噌汁 いわしハンバーグ 小松菜ともやしのお浸し	だいずいんりょう あぶらあげ みそ いわし とりにく とうにゅう かつおぶし	だいこん ぶなしめじ ながねぎ しょうが たまねぎ もやし こまつな にんじん	こめ じゃがいも ごま あぶら さとう でんぷん	747	40.9		はし	
26	金	○	麻婆丼  春雨の中華サラダ バレンシアオレンジ	ぶたにく ぶたレバー だいず みそ とうふ だいずいんりょう	しょうが にんにく ながねぎ たけのこ ほしいたけ きくらげ にんじん チンゲンサイ オレンジ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ	787	31.3		はし スプーン	
29	月	○	コーンピラフ キャロットポタージュ チキンガーリックソテーマトソース フルーツヨーグルト	ベーコン だいずいんりょう とうにゅう とりにく とうにゅうヨーグルト	たまねぎ コーン パセリ にんじん にんにく トマト りんご もも ようなし ナタデココ	こめ あぶら じゃがいも しよぶつせいシュレッド オリーブあぶら さとう	752	29.2		スプーン フォーク	
30	火	○	ご飯 玉ねぎとえのきの味噌汁 鰹とじゃが芋の揚げがらめ じゃこサラダ	だいずいんりょう とうふ あぶらあげ みそ かつお ちりめんじゃこ	たまねぎ えのきたけ こまつな しょうが だいこん にんじん きゅうり	こめ でんぷん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	746	31.7		はし	
31	水	○	ごま味噌つけ麺 ベーコンポテト 大根ときゅうりの中華酢あえ	ぶたにく だいず みそ だいずいんりょう ベーコン しおこんぶ	にんにくしょうが にんじん もやし えのきたけ ながねぎ こまつな パセリ コーン きゅうり だいこん	ちゅうかめん(こめこ) あぶら ごま じゃがいも さとう ごまあぶら	741	29.6		はし	
給食回数							20	回			
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。							基準栄養量	830	34.2		

◎給食の実施日は学校によって異なります。

 : 大皿を出す料理です。

《問い合わせ先》

◎給食内容や食物アレルギー等について不明な点がございましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。

福生市学校給食センター

◎5月分給食費の口座引き落としは、5月31日(水)です。納め忘れのないように、残高の確認をお願いいたします。

(電話) 042-551-8351

◆: 放送原稿「いただきます」の発行日です。 ◎豆乳欄の「コ」はコーヒー豆乳です。